## 24.055 Šalát z kyslej kapusty s jablkami a mrkvou
## 100 porcií

| Potravina | Veková skupina | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | A | | B | | C | | D | |
| | Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | |
| | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| kapusta kyslá b. n. | 4,00 | 4,00 | 5,50 | 5,50 | 5,50 | 5,50 | 7,00 | 7,00 |
| jablká | 1,50 | 1,00 | 2,50 | 1,60 | 2,50 | 1,60 | 3,50 | 2,30 |
| mrkva | 1,00 | 0,80 | 2,00 | 1,60 | 2,00 | 1,60 | 2,50 | 2,00 |
| cukor kryštálový | 0,25 | 0,25 | 0,30 | 0,30 | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 |
| soľ | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 0,07 | 0,07 | 0,07 | 0,10 | 0,10 |
| hmotnosť porcie v g | 55 | | 90 | | 90 | | 110 | |

## Receptúra

### Výrobný postup
Nakrájanú kapustu zmiešame s očistenou a nastrúhanou mrkvou, jablkami a dochutíme cukrom a soľou.

## Nutričné zloženie 1 porcie

| veková skupina | energetická hodnota | | bielkoviny | tuky | kyselina linolová | sacharidy | vláknina | vápnik | železo | vitamíny | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | A | $B_1$ | $B_2$ | C | E |
| | kJ | kcal | g | g | g | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg |
| **A** | 128 | 31 | 0,54 | 0,2 | 0,0 | 5,8 | 1,5 | 26,0 | 0,4 | 0,17 | 0,0 | 0,0 | 14,4 | 0,0 |
| **B** | 184 | 44 | 0,80 | 0,3 | 0,0 | 8,3 | 2,2 | 38,2 | 0,7 | 0,33 | 0,0 | 0,0 | 20,3 | 0,0 |
| **C** | 184 | 44 | 0,80 | 0,3 | 0,0 | 8,3 | 2,2 | 38,2 | 0,7 | 0,33 | 0,0 | 0,0 | 20,3 | 0,0 |
| **D** | 244 | 59 | 1,03 | 0,4 | 0,0 | 11,0 | 2,9 | 48,8 | 0,8 | 0,42 | 0,1 | 0,1 | 26,0 | 0,0 |